



Bioland-Hof Gut Paulinenwäldchen

Zum Blauen Stein 26-34
52070 Aachen

Bürozeit: Montag bis Freitag: 8.30 bis 13.00 Uhr oder Anrufbeantworter
Telefon: +49 241 955 1453
Telefax: +49 241 955 1452
E-Mail: info@biokiste-aachen.de
Internet: www.biokiste-aachen.de



GUT PAULINENWÄLDCHEN
BIOLAND-HOF

6. Kalenderwoche 2014

REZEPTE

Rübchen-Möhren-Puffer

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 45 Min.

300 g Möhren
500 g Rübchen
1 Zwiebel
1 Ei
3 EL Mehl
50 g Sonnenblumenkerne
Salz, Pfeffer
Muskat
6 EL Öl

Möhren waschen, schälen und grob raspeln.
Rübchen waschen, schälen und grob raspeln.
Zwiebel schälen und fein hacken.
Das Gemüse mit Ei,
Mehl und
Sonnenblumenkernen verrühren.

150 g Sahne
250 g Quark
Kräuter nach Belieben

Mit Salz, Pfeffer und
Muskat würzen.
Etwas Öl erhitzen, 4 Kleckse der Masse in die Pfanne geben und etwas flach drücken. Von beiden Seiten goldbraun braten. Die übrige Masse ebenso ausbacken. Fertige Puffer warmstellen.
Sahne und
Quark verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Nach Belieben gehackte Kräuter unterrühren. Zu den Puffern servieren.

Butternutkürbis-Omelette mit Garnelen

Zutaten

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 40 Min.

1,2 kg Butternutkürbis
2 – 3 Zwiebeln
1 rote Chilischote oder
Chilipulver
4 EL Olivenöl
500 g Garnelen

Kürbis schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln.

Zwiebeln schälen und hacken.
Chilischote sehr fein hacken.

Olivenöl in einer großen Pfanne heiß werden lassen. Zwiebeln, Kürbis, Garnelen und Chili ca. 10 Min. unter Rühren durchbraten. Der Kürbis sollte noch bissfest sein.

8 Eier
8 EL Milch
Salz und Pfeffer

Eier mit
der Milch verrühren,
mit Salz und Pfeffer würzen, über die Mischung in der Pfanne geben und stocken lassen.

Dazu schmeckt ein frischer Salat.